

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan dan analisis data peneliti dapat memberikan kesimpulan sebagai berikut:

1. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan keadaan Indeks Kelelahan berbagai posisi (*maker*, *pivot* dan *flank*) pada pemain futsal UKM FUTSAL UPI putra.
2. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan keadaan VO_2 max berbagai posisi (*maker*, *pivot* dan *flank*) pada pemain futsal UKM FUTSAL UPI putra.

B. Implikasi dan Rekomendasi

a. Implikasi

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi pelaku olah raga khususnya dalam cabang olahraga futsal.

1) Bagi Atlet

- Sebagai acuan untuk mengontrol kemampuan fisik dalam pertandingan supaya tidak memaksakan bermain ketika sudah mencapai batas kemampuan maksimal atau lelah.
- Sebagai acuan untuk menentukan waktu pemulihan ketika terjadi pergantian pemain ketika bertanding.

2) Bagi Pelatih

- Memberi pengarahan kepada atlet tentang bagaimana kondisi fisik atletnya supaya ketika dalam keadaan lelah atlet mampu menjaga fisiknya ke pemulihan kondisi yang prima.
- Sebagai acuan menjaga kualitas permainan tim dengan memanfaatkan kondisi fisik para atletnya dengan melakukan rotasi bermain.

3) Bagi Lembaga / Klub

- Supaya memfasilitasi pelatih dan atletnya untuk melakukan evaluasi kondisi fisik atlet secara berkala.

b. Rekomendasi

1. Bagi pelaku olahraga futsal profesional diharapkan dapat mengevaluasi kemampuan dan kondisi fisik atletnya dengan memperhatikan kemampuan atlet dari segi keadaan Indeks Kelelahannya maupun VO_2 max nya agar tau kemampuan atlet secara individu dan keadaan secara keseluruhan kemampuan tim dalam menjalani kompetisi.
2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan variabel yang lebih luas dan menggunakan metode penelitian yang berbeda dan instrument penelitian yang lebih modern, misalnya untuk tes VO_2 max dengan menggunakan instrumen gas analisis yang tingkat akurasiya lebih tinggi.

Demikian simpulan, implikasi dan rekomendasi yang peneliti berikan setelah melaksanakan penelitian tentang perbedaan Indeks Kelelahan dan VO_2 max berbagai posisi pada pemain futsal (*maker*, *flank* dan *pivot*). Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua orang.